



Usted Saludable=Un Bebé Saludable

Si planea tener un bebé o cree que está embarazada...

- Visíte, lo mas pronto posible, a un proveedor de servicios de salud para un examen físico
- Consuma comidas que contengan ácido fólico (espinaca, frijol, naranjas...)
- Haga ejercicios para mantenerse en forma y reducir el estrés y tensión
- No consuma bebidas alcohólicas, fume o utilice drogas ilegales

Para mas información llame al Family Healthline:

1-800-328-3838

Si no tiene seguro de salud o un proveedor de servicios médicos, el Family Healthline la puede ayudar a identificar un proveedor cerca de usted.



Jon S. Corzine
Governador



Heather Howard
Comisionada